

椋山女学園大学

遠隔授業状況下における質問紙法の習得および描画体験の授業実践 - 外出自粛時の大学生活をテーマに

-

著者	安立 奈歩
雑誌名	人間関係学研究
号	19
ページ	1-11
発行年	2021-03-03
URL	http://doi.org/10.20557/00002831

遠隔授業状況下における質問紙法の習得および描画体験の授業実践 —外出自粛時の大学生活をテーマに—

安 立 奈 歩*

A Practical Report on Learning the Questionnaire Method and Drawing Experience from Remote Lectures — On the Theme of University Life while Staying at Home —

Naho ADACHI

KEY WORDS : ケースメソッド web アンケート制作 描画法

I. 問題・目的

本稿は、筆者が担当する、(1) 心理学研究法にのっとった調査・分析、(2) 心理臨床で用いられる描画体験、の二本立てで構成しているケースメソッドの授業が遠隔授業になったことで、外出自粛時の大学生活をテーマに心理学を学ぶという内容に変更した実践報告である。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染拡大を受け、2020 年 4 月 7 日に 7 都道府県に発出された緊急事態宣言が 2020 年 4 月 16 日に全国に広げられ、5 月 25 日には全都道府県で解除されたが、椋山女学園大学においては前期、原則、遠隔授業となり、1 か月の準備期間を経て 5 月 11 日より授業が開始された。

新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえて公表された「新しい生活様式の実践例 (厚生労働省)」の中には、人との間隔はできるだけ 2m 空ける、会話をする際は可能な限り真正面を避ける、とある。人間関係学部で開講されているケースメソッドの授業は、「人間関係という現実的な課題を教授するための一つの有効な教育方法」として採用され (椋山, 1990)、グループ討議の必要上、少人数の授業形態で行われることが多い。筆者が担当するケースメソッドⅡでも、小グループを作って活動するため、間近で会話や発声をする「密接」場面が生じやすく、コロナ禍において遠隔化は致し方ないと感じていた。しかしながら、上述の授業内容の変更を行ったことで、コロナ禍だからこそ学びが得られ、課題へのコミットメントが高まった利点もあったと感じる。そこで、その授業実践による成果と課題について、以下に報告することにした。

授業前半に実施した描画 (第 2 回)、授業中盤に実施した web アンケート (第 3 回から第 11)、授業最終回に実施した描画 (第 12 回) の 3 部構成で報告する。いずれも、Google Classroom に紐づけられた Meet による双方向授業で行った。

*心理学部 准教授

Ⅱ. 実践Ⅰ（2020年5月20日）：描画① 九分割統合絵画法（NOD法）

1. 九分割統合絵画法の原法と本稿での応用

九分割統合絵画法（Nine-in-One Drawing Method）は、森谷（1995）が考案した描画法で、「描画法」というより、頭に去来する思いつきをメモする「連想法」にウェイトを置いた技法である。「世界を全体的、包括的に表現する」ことのできるマンダラの構造に着目し、中でも金剛界マンダラは画面が 3×3 に九分割され、「あらゆるイメージを含みながら、なおかつ9つの枠にきれいに整理しようとしている」ことに着想を得ている。

原法では、セラピストがクライアントの眼前で、A4用紙にマジックインクでフリーハンドで枠づけした後、画面を 3×3 に分割する。遠隔授業では紙面のやりとりができないため、枠づけと分割は各自で行った。A4用紙と黒のサインペンはあらかじめ郵送した。

<右下隅から反時計まわりに中心に向かう順序か、または、その逆に中心から時計まわりに右下隅の順序か、どちらの順序でもいいですから、順番にひとこまずつ思い浮かぶものをそのままなんでも自由に描いてください。どうしても絵にできなければ、文字、図形、記号など何でもかまいません>というセラピストの教示は教員が行った。

上述の教示法は「課題なしの連続自由連想法」だが、状況に応じて自由にテーマを設定する「課題連想法」として利用することもでき、その際はタイミングが重要である、と森谷（1995）は述べる。ケースメソッドで本法を実施したのは、緊急事態宣言後1か月以上経過し、5月25日の解除目前のタイミングであったため、テーマを「外出自粛生活の今の私・外出自粛が解除された後の私」と決め、絵や文字で表現してもらった。そして、原法の通り、すべての区画を描いた後に各々の絵に簡単な説明文か言葉を記入してもらった。原法ではその後、彩色して完成するが、本稿では彩色を省略した。

原法では、その後、絵・文字・図形・記号をもとに連想を尋ね、イメージを広げていき、さまざまなイメージ全体を一つのものとして把握させるためにタイトルをつける過程がある。本稿では、連想する替わりに、学生一人一人に双方向で絵を説明してもらい、シェアした後に、絵を描いた感想を書いてもらった。

2. 「外出自粛生活の今の私・外出自粛が解除された後の私」の描画にみる大学生の現状

描画は各自で撮影して提出してもらい、論文掲載の許可を得た。以下にいくつか紹介する。

（1）描画A（大学3年生）

右下から反時計回りに中心に向かう順序で描かれた描画である。

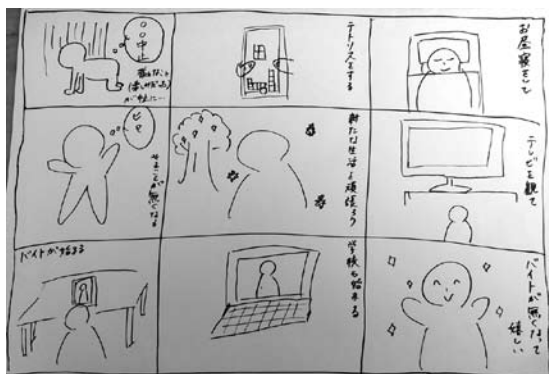


図 1-1. 描画 A（NOD 法）

描画 A の説明：①塾講師のバイトがなくなって嬉しい。②ひたすらテレビを観る。③飽きたら昼寝。④暇を見つけてテトリスをやる。⑤楽しみにしていたイベントや旅行が次々と中止になり気分が落ち込む日々が続く。⑥ついにやる事が無くなり、ぼんやりする時間が増える。⑦塾のバイトがオンラインで開始される。⑧大学のオンライン授業も始まる。⑨新しい生活が始まり、頑張ろうという気持ちになる。

描画 A を描いた学生の描画後の感想：最近では自粛生活に飽き飽きしていたので、自粛生活が始まった当初は「嬉しい」という感情があったことに驚いた。⑤枚目の頃は、「これが病むということか」と感じてしまうほど、気分が落ち込んでいたので「新生活を頑張ろう」という気持ちになれたことが分かって良かった。

(2) 描画 B (大学 4 年生)

右下から反時計回りに中心に向かう順序で描かれた描画である。

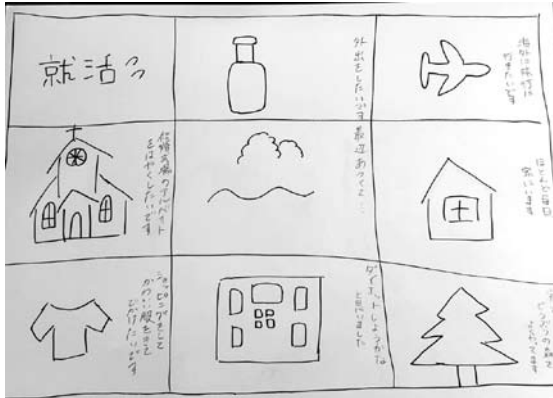


図 1-2. 描画 B (NOD 法)

描画 B の説明：①暇なのでゲームをやっている。②食材を買いに行く以外は家にいる。③海外旅行に行く予定だったので早く行けるようになってほしい。④県外でもいので遠出して遊びたい。⑤就活を早く終わらせたい。⑥結婚式の場合アルバイトをしばらくしてないのので早くできるようになってバイト先の友人と会いたい。⑦服を買うのにも少し抵抗があるので、普通にショッピングをしたい。⑧自粛生活が長く、太ってきたのでダイエットを始めようかなと思う。⑨暑くなってきたので海やプールに行きたい。

描画 B を描いた学生の描画後の感想：家にいる事が多すぎて、とにかく外に出て遊びたい、友人と会いたいという欲が詰まっていると感じた。

(3) 描画 C (大学 3 年生, 一人暮らし)

中心から時計まわりに右下隅の順序で描かれた描画である。

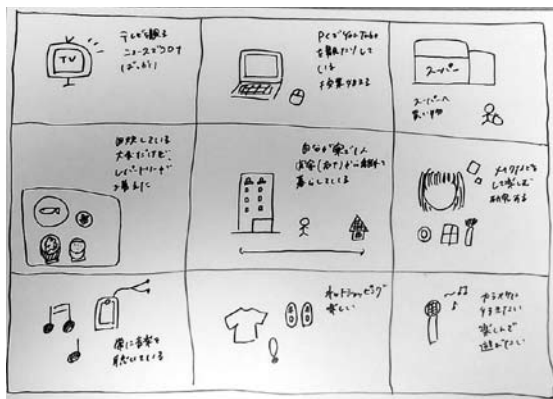


図 1-3. 描画 C (NOD 法)

描画 C の説明：①実家から離れて生活しているので少し寂しい。②暇なため物を買いたくなりネットショッピングを楽しんでいる。③常に音楽を聴いている。④自炊が大変だがレパートリーが増えた。⑤テレビでコロナのことばかりやっていて疲れる。⑥パソコンで youtube やインターネットの情報などを見る。⑦スーパーへ買い物に行くと人が多すぎる。⑧メイクを研究して楽しむ。⑨自粛生活が解除されたらカラオケに行きたい、友人と遊びたい。

描画 C を描いた学生の描画後の感想：普段は暇な時間があったらこれをやりたいと思うことがあるが、いざこのような生活が続くとだらしなくなって気が抜けたような生活になってしまいがちだ。生活を振り返って、もっと正しい生活を送りたいと感じた。しかし、自分がやりたいことが出来るような生活は常にあるわけではないので、いい経験でもあると改めて感じた。それと同時に、当たり前の生活が送れていることがどれだけ大切かに気づけた。

(4) 描画 D (大学 3 年生)

右下から反時計回りに中心に向かう順序で描かれた描画である。



図 1-4. 描画 D (NOD 法)

描画 D の説明：①コロナの影響で4月中のバイトが全てなくなる。②お菓子作りにはまる。③読みたかった文庫本を全て読む。④オンライン授業が始まり、パソコンとスマホの見すぎでドライアイになり、眼科に行く。⑤ドライアイが治った直後に親知らずが生え、歯医者に行くが、コロナで手術の予約が取れず不安になる。⑥入院していた祖父の様態が急変し、家族で家にある荷物の整理を始める。⑦大学に行けないストレスと身体の不調で気分が落ち込む。⑧徐々に日常に戻り、バイトを再開して身体の調子が良くなる。⑨無事に大学が再開し、気分の落ち込みも回復する。

描画 D を描いた学生の描画後の感想：自粛生活について振り返り、今抱えている漠然とした不安は何が原因で、いつから悩んでいることなのかを客観的に考察できた。また、自分はどのようなことがストレスとなり、どのようなことが不安材料となりやすいかを改めて分析できた。特に、④枚目から外出しないことによる身体の不調が始まり、徐々にそのストレスが精神面にも影響を及ぼしていることが分かる。中心に向かってこの先どうなっていくのか想像して絵に表すことで気持ちを落ち着かせる効果もあると感じた。

3. 九分割統合絵画法の体験を遠隔授業で用いた成果と課題

緊急事態宣言の発令により、移動の自粛要請、映画館・劇場などの使用制限、イベント開催の停止、飲食店の休業などが生じ、さらにインターンシップや合同企業説明会の中止など、大学生にとっては外出やアルバイトの制限だけでなく就職活動にも影響が出る時期に実施した描画であった。自粛要請当初は時間ができて開放感があったものの、徐々に意欲を保つのが難しくなる中で生じた辛さや欲求が、個人差を超えた普遍的なレベルで絵に表れた。絵を描くことで自身の数か月を振り返ることができ、それを授業内でシェアすることで他の学生の様子がわかり、つながりの感覚を得られたことは利点であったと思われる。

一方、遠隔授業では描画を行うための守られた空間が保証できないという課題は残った。

Ⅲ. 実践Ⅱ（2020年5月27日～7月22日）：web アンケートの作成・実施・分析

1. web アンケートの作成

対面授業の場合、質問紙法と面接法を用いて大学生を対象に調査できる内容に限定して、小グループごとにテーマを決めて調査、分析し、心理学研究法の習得を図る。テーマ決定から分析に至るまで教員がグループを巡回して指導する。これが遠隔授業になると、グループごとに異なる内容では、教員一人で指導するのが困難である、と判断した。そこで授業内で同一調査を行うことにし、あらかじめテーマを「外出自粛期間中の大学生の感じ方・過ごし方」と設定して、調査内容は教員と学生で話し合って決めた。

例年やっている紙面アンケートと対面による面接調査ができないため、Google Forms を使った web アンケートを作成し、面接調査の代わりに自由記述欄を設けた。質的データ（自由記述）の分析は労力を要するので、学生の負担軽減のために、目標収集データ数を 40 名前後と少なめに設定した。通常の調査ではアンケート作成者が回答者にならないことを説明した上で、この 40 名前後の中に受講生も含めた。データ分析によって心理学研究法を習得すると同時に、コロナ禍における大学生の感じ方・過ごし方について回答者の立場と考察する立場の両方を体

験することで、自身の過ごし方を見直すことにもなると考えたためである。

調査の一部を抜粋して、以下に報告する。

2. 方法

- (1) 調査日時：2020年6月10日から6月17日
- (2) 調査協力者：相山女学園大学の女子大学生45名（平均年齢20.2歳，SD=0.92）
- (3) 実施手順：Google Formsを用いたWebアンケートのURLをGoogle Classroomで配信または受講生がメールで個別に配信した。
- (4) 調査内容（抜粋）：

感染状況の変化に伴う感じ方：不安の程度について、①日本で感染拡大が報道され始めた2020年2月頃から緊急事態宣言が解除された5月25日頃、②緊急事態宣言が解除された5月25日以降について、いずれも「1.かなり弱まった」から「5.かなり強まった」の5件法で尋ねた。また、③2020年2月頃から調査時点までの自身の外出自粛の程度を「1.外出自粛をしていない方だと思う」から「4.外出自粛をしている方だと思う」の4件法で尋ねた。

外出自粛前と比較した変化：④生活リズムを「1.かなり不規則になった」から「5.かなり規則正しくなった」の5件法で、⑤体重の変化を「1.かなり減った」から「5.かなり増えた」の5件法で、それぞれ尋ねた。

自由記述形式の設問：⑥「外出自粛生活において、つらかった（つらい）こと、困った（困っている）ことを教えてください」、⑦「外出自粛生活において、よかったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと、今後に生かせそうなこと、工夫などを教えてください」と尋ねた。

- (5) 倫理的配慮：調査内容・目的の説明とともに、Google Classroom内で実施する場合、成績とは関係がなく、回答しない場合も不利益は生じず自由意志に委ねられていること、アンケートは匿名で実施され個人が特定されることはないことを説明した。回収されたデータは厳重に管理し、授業および研究以外の目的で使用されることはないことを明記し、同意の得られた調査協力者に対して調査を実施した。

3. 結果

以下の分析のうち、(1)～(2)は量的分析である。例年用いている分析ツールであるSPSSは各家庭に普及しているものではなく来校しないと使えないため、分析はExcelで行った。(3)はKJ法を用いた質的分析である。自由記述内容を各自がプリントアウトし、ラベルごとに切り離して断片化した後、あらかじめ郵送したA3用紙の上で小カテゴリーにまとめ、さらにそれらをいくつかの大カテゴリーに分類した。各自が分析したためカテゴリー化に個人差はあったが、本稿では学生のカテゴリー化を参考に、作成し直した。

- (1) 感染状況の変化に伴う感じ方：5月25日前後における不安の程度に関する内訳は図2-1、平均・SDは表2-1の通りであった。外出自粛の程度に関する内訳は図2-2の通りであった。緊急事態宣言前後の不安の程度（表2-1）についてt検定を行ったところ、緊急事態宣言前が緊急事態宣言後に比べて不安の程度が有意に高かった（ $t(44) = 7.09, p < .01$ ）。

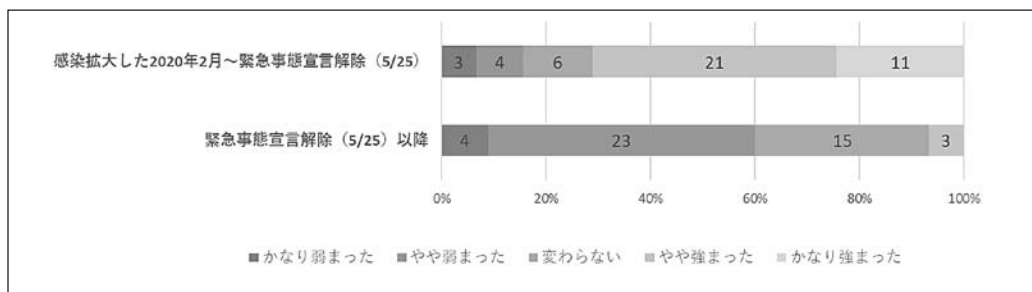


図 2-1. 感染状況の変化に伴う不安の程度（N=45）

表 2-1. 感染状況の変化に伴う不安の程度の平均・SD

	平均	SD
感染拡大した2020年 2 月～緊急事態宣言解除(5/25)	3.73	1.14
緊急事態宣言解除（5/25）以降	2.78	0.75

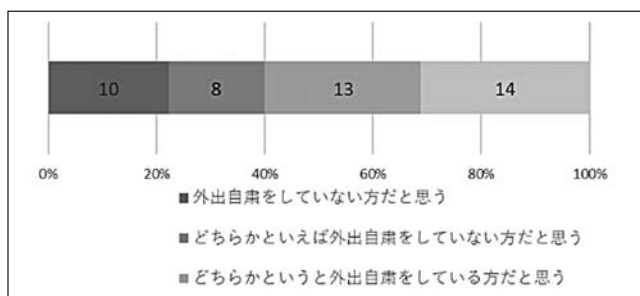


図 2-2. 外出自粛の程度（N=45）

(2) 外出自粛前と比較した生活リズムおよび体重の変化：外出自粛前後における生活リズムの変化に関する回答の内訳は図 2-3、体重の変化に関する内訳は図 2-4 の通りであった。

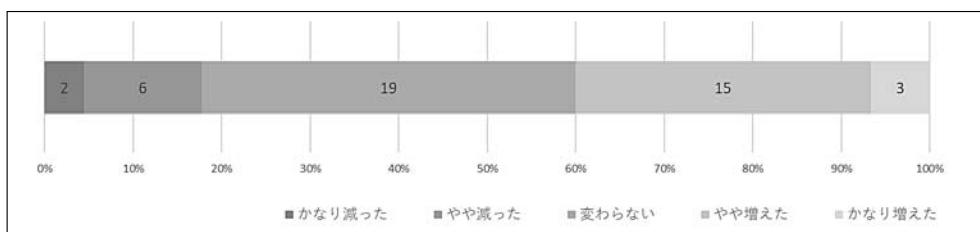


図 2-3. 外出自粛前と比較した体重の変化（N=45）

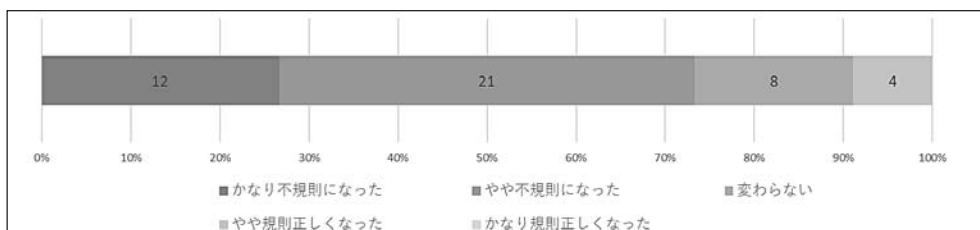


図 2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化（N=45）

(1) で算出した不安の程度・自粛の程度と、体重・生活リズムについて相関分析を行ったところ、緊急事態宣言前の不安の程度と生活リズムの変化に弱い正の相関 ($r=.33$, $p<.05$) が見られ、5月25日以前において不安が高いほど外出自粛前よりも生活リズムが規則正しくなったことが明らかになった。さらに緊急事態宣言以前の不安の程度を1か2で回答した者をL群(4名)、4か5で回答した者をH群(32名)としてt検定を行ったところ、不安H群の生活リズムの変化(2.28 SD 0.72)がL群(1.25 SD 0.25)に比べて有意に高かった($t(34)=2.35$, $p<.05$)。不安を感じやすい調査協力者ほど自身の生活環境に敏感である可能性から、危機感の高まりが自身の生活リズムの安定にも影響を与えたと考えられた。

次に、外出自粛の程度を1か2で回答した者をL群(18名)、4か5で回答した者をH群(27名)としてt検定を行ったところ、自粛H群の体重変化(3.44 SD 0.72)がL群(2.94 SD 1.00)に比べて有意に高い傾向があった($t(43)=1.81$, $p<.10$)。外出自粛を意識的に心がけている調査協力者は活動量が減っている可能性から、体重が増加する傾向につながったと考えられた。

(3) 外出自粛生活における感じ方に関する自由記述結果の分析

つらかった(つらい)こと、困った(困っている)ことについて表2-2の通りまとめた。

表2-2. つらかった(つらい)こと、困った(困っている)こと()内は調査協力者番号

大カテゴリー	小カテゴリー	回答内容
日常生活	友人に会えない	友達と気軽に遊べないのが辛い(①)。友達と遊びに行けないことがつらかった(②)。友達と遊ぶだけでも遊べない(③-2)。友達とも通わず学校もないのでやることなく困った(④)。友達に会えない(⑤-1, ⑥-1, ⑦-1, ⑧-1, ⑨-1, ⑩-1, ⑪-1, ⑫-1, ⑬-1, ⑭-1, ⑮-1, ⑯-1, ⑰-1, ⑱-1, ⑲-1, ⑳-1)。友達と会う予定がなくなった(㉑-2)
	人に会えない	会いたい人に会えなくて辛かった(④)。会いたい人に会えない(⑤)。安易に人に近づけない(⑥-3)。人と会うことが出来ない(⑩-1)。おばあちゃんの家に行けない(⑨-2)。人と会わない、喋らない生活が苦痛だった(㉒)。家族としか会わなくなっていたから、会話するのが下手になった(㉓)。外に出れない(⑪)。外出できないことでストレス発散ができなかったこと(㉔-1)。
	外出自粛への戸惑い	外出できなくてストレス、行きたいところも変えてなくてストレス(⑬)。外に出られないのが少しストレスだった(㉕)。行きたいところに行けなくなった(⑬-1)。無間に外に出られなくなった(⑬-2)。行きたい場所に行けない(㉖-1)。何もすることがなくなっていくこと(⑧)。感染してしまうかもしれないため外出できない(㉗-2)。家にずっといたいといけなかったこと(㉘-1)。外出自粛されていたため外に出ることもできず、遊びに行きたくても行けなかった。ずっと家ばかりで退屈だった。
	生活リズムの乱れ	生活リズムが乱れたこと(⑬-2)。全く運動しなくなったため不健康になった(㉙-3)。生活リズムが乱れて身体的にも精神的にも不安定になることがありました(㉚)。ずっと家で座っていたから腰が痛くなった(㉛)。
	感染対策への疲れ	マスクが手に入らず、外出しないといけないうに出来ないことがあった(③)。生活必需品を買いに行くのもためらってしまう(⑩-2)。マスクが暑い(⑬-4)。暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない(⑬-3)。コロナ対策で、手洗いと消毒を以前よりこまめにやることで手荒れが増えたこと(⑭)。
趣味・娯楽	各種イベント中止への戸惑い	楽しみにしていたイベントがすべて中止になってしまったこと(⑦)。コンサートに行けなかった(⑬-1)。好きなアーティストのライブがなくなったこと(㉜)。
	外食	外食ができない(⑥-2)。外食ができないことが辛かった(㉝-2)。居酒屋に行けない(⑬-3)。
大学生活	授業	授業のことを友達と共有できない(㉞-1)。パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(㉞-2)。授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った(㉞)。大学生活がスタートしていないように感じる(㉞)。
	就職活動	先生に直で質問できないこと(㉞)。
	課外活動	サークル活動ができない(⑬-3)。
アルバイト	給与減少	バイトのシフトがなくなり、給料が0になった(⑤)。バイトができなくて給料が減ったこと(⑨-3)。バイトができないため収入が減り、計画が崩れた(⑪)。バイトに入ってもらえないこと(㉞)。
	業務内容の変化	バイト先でお客さんのクレームが増えた(⑬-2)。バイトで電話対応が増えたこと(⑬-1)。アルバイト先の営業時間短縮にあたり客が集中、スタッフが減少のため店内が混雑、スタッフ1人あたりの仕事量の増加(⑬-2)。

次に、よかったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと、今後に生かせそうなこと、工夫などについて表 2-3 の通りまとめた。

表 2-3. よかったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと、今後に生かせそうなこと、工夫など
() 内は調査協力者番号

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	回答内容
自分の時間の 充実	勉強の充実	自主勉強	自主的に勉強していること (13-2)。 英語学習を本気で始めた (23)。
		資格の勉強	資格の勉強がはかどった (11-2)。 資格の勉強を始めたいと思っている (14-2)。 なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた (17)。 資格勉強 (29)。
		意思の明確化	大学に通う意味を、時間を多く使って自分の中でより明確になった (44)。
	趣味・娯楽の 充実	映画・読書	時間をかけて本を読むことができる (5)。 映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと (47-1)。 家にいる時間が多いので、ギターの練習がたくさんできる (16-1)。
		趣味	趣味の時間が増えた (20-1)。 改めて弓道の基礎知識を学び直すことができた (24)。 自宅にいる時間が増えたのでしたかった趣味の時間が増えました (35)。
		テレビ・ゲーム	YouTubeなどの動画が盛んになったこと、今まで全く興味なかったアニメにハマったこと (9) いろんなドラマやアニメを見たこと (13-1)。 テレビゲームをする余裕が生まれた (15-2)。 Switch (34)。
		筋トレ	筋トレを本格的にはじめた (8)。 筋トレ (20-1)。 暇つぶしのため家でできる筋トレを始めたことによって体重が落ちた (16-2)。
		自粛明けの展望	自由に外出できるようになってから色々行きたかったところに行くことが楽しみ (32)。 貯金が出来たので大きな旅行が出来そう (4)。 無駄にお金を使うことがなくなった (38)。
	アルバイト		バイトがたくさんできた (36)。
家での生活の 変化	家事参加の 増加	料理	普段あまりやらないような料理ができた (2-1)。 料理 (00-2)。 家事の手伝い、料理することの楽しさ (6-2)。 手間をかける料理や、お菓子作りを新たに始めるようになった (7)。 料理をする時間が増えた (15-1)。 家事ができるようになった (18-1)。 料理を可憐く盛り付けたりして家族に食べてもらっている (26)。
		掃除・片付け	普段あまりやらないような部屋の片付けができた (2-1)。 私物の整理 (6-1)。 部屋の掃除など普段できないようなことができて良かった (10-1)。
	在宅	家族との団らん	母とマスクを作り、家族の団らんが増えた (3)。 家族と過ごす時間が増えた (20-3)。 家で家族と話す時間が増えたこと (41) 家族と話す時間が増えた (15)。 家にいる時間が増えたので家族と過ごす時間が増えてよかった (45)。
		ゆとり	体を休めることが出来る時間が増えて良かった (10)。 自分の時間がたくさんとれた (11-1)。 ゆっくりする時間ができた (22)。 家でゆっくり過ごす時間が増えたことがよかった (27)。 ずっと家に居られること (33-1)。 食事管理がしやすくなった (42)。
	通学しないことの良さ		満員電車で乗らなくてすんだ (12-2)。 通学時間がなくなって時間に余裕が出来た (28-2)。 化粧をしなくて良いこと (28-1)。 通学時間がないから早起しなくても授業に間に合う (32-2)。
	オンラインの積極的な利用		オンライン通信を通じてやるが増えた (12-1)。 リモートでコミュニケーションをとること (21)。 オンラインで友人と会話できたことが良かった (47-2)。 メッセージや電話をする回数が増えた (48)。 パソコンが使いこなせるようになった (49)。

つらかったこと、よかったこと、いずれにおいても、九分割統合絵画法の中に表現された内容がより詳しくわかる内容となっていた。

3. Web アンケートを遠隔授業で用いた成果と課題

小グループでレポートを作成すると煩雑になるので、活動はブレイクアウトルーム単位だがレポートは各自が作成することにした。調査内容がまさに全員が直面している身近なテーマであることに加え、各自がレポートを書く方針により、一つの研究を一人で仕上げる体験ができ、達成感が高まったと思われる。一方、学生個人にかかる負担を過度にならないよう、基礎統計量の算出と質的分析のみを必須とし、相関分析とt検定は任意としたため、心理学研究法の習得という点では課題が残った。また、質問が出たら全体 Meet で分析手順を示したり、Google Classroom で分析方法を添付して工夫したが、個人の進度・理解度が異なる活動を、遠隔授業において十分に把握して進めることは難しく、今後の課題である。

Ⅳ. 実践Ⅲ（2020年7月29日）：描画② 心の天気

1. 心の天気

「心の天気」という描画は、フォーカシングの理論と実践に基づいて、心を天気にととえることで、今の自分の「感じ」をわかりやすく表現する方法（土江，2008）である。「描いた人の心理状態を推測したり、解釈したりすること」が目的ではなく、「本人が、自分の気持ちに気づけるということ」が重要である。描く前に、閉眼して緊張を緩め、今の自分の感じに注意を向けることで浮かんできた心の天気やイメージを、色鉛筆やクレヨン、ないときは鉛筆やボールペンで描く。描き終わったら再度眺め、自分の心をぴったり表現できているか照らし合わせ、何か足りないとか、ちょっと違うと思ったら描き加えたり直してもらう。

A4用紙はあらかじめ郵送し、彩色できるものがあれば、各自用意するようお知らせした。描き終わったら、学生一人一人に双方向で絵を説明してもらい、シェアした後に、絵を描いた感想を書いてもらった。本法の実施は遠隔授業になる前から予定しており、コロナ禍をテーマにした訳ではなかった。しかし、実施したタイミングが、県内で再び感染者が増加し、8月6日から24日に県独自の緊急事態宣言が出される直前の時期であったせいか、ほぼ全ての学生の描画に「曇天」「雷」などの表現でコロナ禍が影響していることが見てとれた。

2. 学生の描画

学生の描画は論文掲載の許可を得た。以下にいくつか紹介する。

(1) 描画 E（大学3年生）



図 3-1. 描画 E（心の天気）

描画 E の説明：左側は雲の切れ間から日が差し込んでいる。コロナが一旦落ち着いて、アルバイトが始まり少しずつ友達と会うようになり日常が戻ってき嬉しい気持ちを晴れで表した。左下にいる人間が自分で、今は晴れの位置に立っている。右側からは暗めの大きな雲が迫っている。愛知でコロナ感染者が急増し、安全だと思っていた地元でも感染者が10人を超えたのでまた自粛生活が戻ってきたり、就活が今後どうなるか分からなかったりと、不安要素が多すぎるので大きめの雲を描いた。

描画 E を描いた学生の描画後の感想：右半分の雲がとても大きいことに気がついた。コロナの感染者が急増し、いつ自分が感染してもおかしくない状況に加え、この状況で就活をどのようにしていけばいいかわからないという気持ちから、不安がかなり大きくなっているのではないかと思った。何気なく描いていたけれど、不安を表す雲の影は自分が立っているすぐ近くまで迫ってきていることにも気づいた。他の学生さんの絵を見ると、自分と似たような絵を書いている人も多くこの気持ちは皆同じであることを知り少しほっとした。

(2) 描画 F (大学 3 年生)

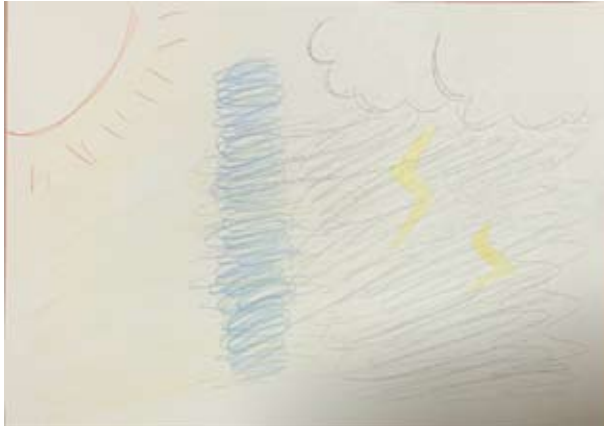


図 3-2. 描画 F (心の天気)

描画 F の説明：楽しいことや面白いこともあるはずなのに、自分の負の感情を描いていると悲しくなった。面白かったことや楽しいこと、課題を終えた時の達成感などを左の太陽と明るい雰囲気表現した。新型コロナウイルスの流行が収まらない怒りを雷にして、バイト疲れ、就職活動への不安、今までの外出自粛生活が水の泡になっている状況から暗くてどんよりした感じをグレーの雲と薄暗い雰囲気表現した。楽しいことも大変なこともあることから様々な感情が湧いてきて、すごいスピードで変化していくため、境界を竜巻のようにぐるぐる渦巻いているように表現した。

描画 F を描いた学生の描画後の感想：もっと明るくなり、心がすっきりしたいなと感じた。前向きに考えられることが今の私には必要なだと実感できた。

(3) 描画 G (大学 3 年生)



図 3-3. 描画 G (心の天気)

描画 G の説明：はじめに思い浮かんだのが森の中の洞窟で雨宿りをしている風景で、雨宿りというより一人でどこからか逃げてきて行きついたのが洞窟だったという絵が思い浮かんだ。今の自分が何かから逃げているのは一つではなく複数のものから逃げていると感じた。途中から雨だったがあられに変わりかけている状況。

描画 G を描いた学生の描画後の感想：自分が今何もかもいったん忘れたいのか、闇が見えた。今の現状は、コロナウイルスがまた流行り出して不安な面、学校のレポートが溜まっているストレスが表れているのか、と感じた。コロナウイルスに友人がかかってしまったダメージが自分の中で大きくなっていると感じた。自分にも迫ってきているともに、恐怖と不安が入り乱れているのだと感じた。コロナウイルスがここまで大きなものになるとは思わなかったため、自分の中でも気持ちが追いついていないことがあると思った。またコロナウイルスが流行する前の普段の生活にいつ戻れるのか、コロナウイルス終息の目途が見えないため、考えるだけで恐ろしいことだと思った。

3. 心の天気を遠隔授業で用いた成果と課題

外出自粛から徐々に通常の活動が戻ってきた矢先に繁華街にクラスターが発生し、実際に受講生の身近にも感染者が出るなど、県独自の緊急事態宣言の発令直前で、不安が高まった時期に実施した描画であった。本稿には一部の描画しか紹介できなかったが、感染拡大が収束しない怒りやイライラや悲しさ、外出自粛とアルバイトなど活動の間で揺れる葛藤、今後の就職活動や生活全般への不安が、もやもやとした曇天や雷、雨、霧、水たまりなどで表現されていた。同時に、未来への希望やささやかな楽しみ、就職活動が終わった達成感などが、太陽や花として表現されていた。

本法は、導入が大切である。閉眼してリラックスすることで、開眼時に見えなかった感じに気づいた、描いているうちに違う気持ちにも気づいた、吐き出せてスッキリした気分になった、という感想も見られ、遠隔授業でも、モチベーションと準備状態が整っていれば、リラックス状態への導入が可能で、「自分の感じ」を捉える体験ができることがわかった。

Ⅵ. まとめ

本稿では、外出自粛時の大学生生活をテーマに学生が主体的に考えて心理学を学ぶという少数教育の活動を、双方向による遠隔授業で実践した報告である。描画を見せ合うことについては、描画そのものに関するプライバシーの問題と、プライベート空間が映り込むというプライバシーの問題が二重にあるため任意としたが、全ての学生が承諾して発表してくれた。学生の感想にもあるように、絵を描くこと自体にカタルシス（浄化）効果があるのに加え、可視化することで自分の気持ちを改めて捉え直す機会にもなり、さらに学生同士が発表して類似の描画・語りを目の当たりにすることがコロナ禍における不安の軽減にもつながったと感じた。データ分析と描画を通して、コロナ禍における大学生の現状と心理について、一部ではあるが、学生と共に捉える活動ができたのではないかと思う。

<付記> 描画および研究の論文掲載に同意してくださった2020年度ケースメソッドⅡ（安立）の受講生のみなさん、ありがとうございました。

Ⅶ. 参考文献

厚生労働省：新しい生活様式の実践例

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html（2020年12月16日アクセス）

森谷寛之（1995）：子どものアートセラピー―箱庭・描画・コラージュ―。金剛出版。

梶山正弘（1990）：大学教授法としてのケース・メソッド。広島大学大学教育研究センター大学論集，19，235-252。

土江正司（2008）：こころの天気を感じてごらん 子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本。コスモス・ライブラリー。